سیستم ایمنی بدن و ارتباط آن با افسردگی

■ قوی نگه داشتن سیستم ایمنی می تواند تا حد زیادی از سلامت روانی و همچنین سلامت جسمانی ما محافظت کند.

گروه تغذیه و سلامت – زمانی که واژه های سیستم ایمنی بدن را می شنوید، احتمالا بلافاصله به دیوارهای دفاعی بدن در برابر بیماری هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا فکر می کنید. یک سیستم ایمنی قوی قطعا دارایی ارزشمندی در برابر مهاجمان خارجی محسوب می شود.

اما به نظر می رسد سیستم ایمنی بدن کارهایی فراتر از محافظت در برابر میکروب ها و عفونت را انجام می دهد. در حقیقت، پژوهشی جدید پیوند بین برخی سلول های خاص در سیستم ایمنی با محافظت از سلامت روانی را نشان داده است.

در یک مطالعه که سلول های سیستم ایمنی در مایع مغزی نخاعی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (بیماری ام‌اس) و افراد سالم مقایسه شد، پژوهشگران دریافتند که نوعی سلول ایمنی به نام اینترفرون گاما می تواند در پیشگیری از افسردگی در افراد سالم نقش داشته باشد.

با استفاده از فناوری جدید که امکان بررسی دقیق سلول های منفرد را فراهم می کند، پژوهشگران یک واکنش خودایمنی همانند واکنشی که با بیماری های انحطاط عصبی مانند ام‌اس مرتبط است را در مایع مغزی نخاعی سوژه های سالم کشف کردند.

آنها دریافتند در شرایطی که خصوصیات سلول های T در مایع مغزی نخاعی افراد سالم شباهت هایی با بیماران مبتلا به ام‌اس دارد، آنها قادر به بازتولید و ایجاد واکنش التهابی مخربی نیستند که در بیماری های خودایمنی مانند ام‌اس دیده می شود.

پژوهش های پیشین در موش ها نشان داده بود که مسدود کردن اینترفرون های گاما و سلول های T که به تولید آنها کمک می کنند می تواند موجب علائمی مانند افسردگی شود. به گفته دیوید هافلر، نویسنده ارشد مطالعه و استاد دانشگاه ییل افسردگی نیز یکی از عوارض جانبی در بیماران مبتلا به ام‌اس است که با نوع دیگری از اینترفرون درمان می شوند.

مطالعات پیشین افسردگی را با افزایش سیتوکین های پیش التهابی در بدن پیوند داده بودند.

دکتر هافلر و همکاران وی در دانشگاه ییل مطالعات بیشتر درباره این که واکنش های سیستم ایمنی بدن در سیستم عصبی مرکزی چگونه می تواند بر اختلالات روانپزشکی مانند افسردگی تاثیر بگذارد را برنامه ریزی کرده اند.

قوی نگه داشتن سیستم ایمنی می تواند تا حد زیادی از سلامت روانی و همچنین سلامت جسمانی ما محافظت کند. چند روش طبیعی برای انجام این کار وجود دارند.

یک روده سالم برابر است با یک سیستم ایمنی سالم

محافظت از سلامت روده بزرگ یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن است. دانشمندان همچنان در حال بررسی روش های مختلف تاثیرگذاری سلامت روده بزرگ بر سلامت کل بدن، به ویژه مغز از طریق آنچه که محور روده بزرگ–مغز نام دارد، هستند. همچنین روده بزرگ نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ایفا می کند.

دو موردی که برای سلامتی روده کاملا ضروری هستند شامل پروبیوتیک ها و پری‌بیوتیک ها می شوند.

پروبیوتیک ها به تقویت و تعادل باکتری های خوب در روده بزرگ کمک می کنند، در شرایطی که پری‌بیوتیک ها سوخت لازم برای فعالیت پروبیوتیک ها را تامین می کنند. پروبیوتیک ها در غذاهای تخمیرشده مانند ماست و کفیر به میزان زیاد یافت می شوند و فیبرهای پری‌بیوتیک در غذاهایی مانند غلات کامل، کاسنی، موز، پیاز، تره فرنگی، مارچوبه و سیر وجود دارند.

موارد دیگر برای تقویت سیستم ایمنی بدن

چای سبز بنوشید. چای سبز یک نوشیدنی سالم است که از خواص آنتی اکسیدانی و تقویت کننده سیستمی ایمنی بدن برخوردار است.

کاتچین های موجود در چای سبز به ویژه اپی‌گالو کاتچین گالات به محافظت از سلول های بدن در برابر آسیب کمک می کنند.

همچنین، چای سبز حاوی ال-تیانین است که به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با مهاجمان خارجی کمک می کند و احساس آرامش درونی را همراه با هوشیاری ذهنی تقویت می کند.

برخی انواع قارچ را مصرف کنید. چندین نوع قارچ به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کنند. به عنوان مثال، قارچ های شیتاکه و مایتاکه حاوی بتاگلوکان ها، ویتامین D و دیگر ترکیبات مهمی هستند که از عملکرد سلول های ایمنی پشتیبانی می کنند.

همچنین، این قارچ ها به عنوان آداپتوژن ها عمل می کنند که از بدن در برابر استرس محافظت می کنند.

دانه های کدوتنبل مصرف کنید. دانه های کدوتنبل منبع خوبی برای روی هستند که یک ماده معدنی مهم برای سلامت سیستم ایمنی و عصبی است. همچنین، آنها حاوی منیزیم فراوان هستند که به کسب آرامش کمک کرده و به مغز در افزایش فعالیت گابا کمک می کند. گابا یک انتقال دهنده عصبی است که در آرامش و تسکین استرس نقش دارد.

روغن سیاه دانه مصرف کنید. روغن دانه های گیاه نایجلا ساتیوا (Nigella sativa)، یک گیاه بومی هند و آسیای غربی، از خواص تنظیم کننده سیستم ایمنی برخوردار است. به بیان دیگر، این محصول از واکنش ایمنی سالم و متعادل پشتیبانی می کند.

ریشه باباآدم را به سوپ یا سالاد خود اضافه کنید. ریشه باباآدم، گیاهی بومی اروپا و شمال آسیا، حاوی اینولین، ترکیبی پری‌بیوتیک و پشتیبان جمعیت باکتری های سالم در روده بزرگ، است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و تثبت قند خون کمک می کند. این فواید برای یک سیستم عصبی متعادل نیز اهمیت دارند. همچنین، ریشه باباآدم حاوی چندین آنتی اکسیدان قوی مانند کوئرستین، لوتئولین و اسیدهای فنولیک است. آنتی اکسیدان ها به محافظت در برابر التهاب و آسیب سلولی کمک می کنند.

ویتامین D مصرف کنید. این ویتامین نه تنها از سلامت سیستم ایمنی پشتیبانی می کند، بلکه به محافظت در برابر علائم افسردگی نیز کمک می کند. مطالعات متعدد نشان داده اند که سطوح کم ویتامین D با افسردگی در ارتباط است، از این رو، دریافت این ویتامین به میزان کافی برای حفظ سلامت روانی اهمیت دارد.

قرار گرفتن پوست در برابر نور خورشید منبع اصلی دریافت ویتامین D برای انسان است و برخی مواد غذایی مانند ماهی سالمون، زرده تخم مرغ، و شیرهای غنی شده نیز حاوی این ماده مغذی هستند. همچنین، مکمل های ویتامین D نیز در دسترس هستند که پس از مشورت با پزشک می توانید از آنها استفاده کنید.

با این غذاها در ۶۰ سالگی ۲۰ ساله به نظر برسید

گروه تغذیه و سلامت – پیری بخشی طبیعی از زندگی است که نمی توان از آن جلوگیری کرد. با این حال غذایی که می‌خورید می تواند به شما کمک کنند هم در ظاهر و هم در باطن سالم بمانید.

روغن زیتون

روغن زیتون یکی از سالم‌ترین چربی‌های روی زمین است. تحقیقات نشان داده اند که ممکن است به جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های شایع مرتبط با پیری کمک کند.

روغن زیتون همچنین ممکن است به جوان تر شدن پوست شما کمک کند. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که این ماده دارای اثرات ضد التهابی قوی بر روی پوست بوده و ممکن است آن را از آسیب آفتاب محافظت کند. علاوه بر این، تقریبا ۷۳٪ روغن زیتون از چربی اشباع نشده تشکیل شده است که با افزایش خاصیت ارتجاعی و استحکام پوست همراه است.

شکلات تلخ

آنتی اکسیدان شکلات تلخ نظیر ندارد و حتی از زغال اخته قدرتمندتر است. تحقیقات نشان می‌دهد که این ماده ممکن است فشار خون را کاهش داده و عملکرد ارتجاعی شریان‌ها را بهبود بخشد. شکلات حاوی آنتی اکسیدان‌هایی به نام فلاونول است که پوست را از آسیب آفتاب محافظت می کند و مقدار فلاوانول‌ها در بین انواع مختلف شکلات متفاوت است.

یک مطالعه نشان داده که شکلات تلخ حاوی مقدار زیادی فلاونول، میزان زمانی که افراد می توانند تا قبل از غروب آفتاب بیرون باشند را افزایش می‌دهد. مقایسه کاکائوی پرفلاونول و کم فلاونول بر عملکرد پوست نشان داد که افراد با مصرف کاکائو پرفلاونول خون رسانی بهتر به پوست، بهبود ضخامت و آب رسانی بالا را تجربه می کنند. به یاد داشته باشید، هرچه کاکائو تلخ‌تر باشد، میزان فلاونول آن بیشتر است.

چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی اکسیدانی است که می‌تواند محافظی دربرابر رادیکال‌های آزاد باشد. آنتی اکسیدان‌ها ساختارهای رادیکال‌ها را تغییر می‌دهند، بنابراین آن‌ها قادر به ایجاد آسیب نیستند. چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان پلی فنول است که می‌تواند با دیابت، مقاومت به انسولین، التهاب و بیماری‌های قلبی مقابله کند. پلی فنول‌ها همچنین می‌توانند به محافظت از کلاژن که پروتئین اصلی پوست شماست کمک کرده و برخی از علائم پیری را کاهش دهد.

در مطالعات صورت گرفته زنانی که به مدت ۸ هفته از کرم‌های چای سبز و مکمل‌های چای سبز استفاده کردند بهبود جزئی در کشش پوست خود داشتند.

ماهی چرب

ماهی چرب ماده غذایی ضد پیری است. چربی‌های امگا ۳ زنجیری در برابر بسیاری بیماری‌های قلبی، التهاب و زخم روده مفید است. آن‌ها همچنین در برابر التهاب و آسیب‌هایی که قرار گرفتن در معرض نور دارد، محافظت ایجاد می‌کنند.

ماهی قزل آلا یکی از محبوب‌ترین انواع ماهی‌های چرب است. این ماده حاوی یک آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی به نام آستاگزانتین بوده که علت رنگ صورتی ماهی است. در یک تحقیق عملی بر روی افراد به مدت ۱۲ هفته با ترکیبی از آستاگزانتین و کلاژن نشان داده شد که کشش و رطوبت پوست آن‌ها بهبود یافته بود.

سبزیجات

سبزیجات بسیار مغذی و کم کالری هستند. آن‌ها حاوی آنتی اکسیدان‌هایی هستند که به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، آب مروارید و سرطان کمک می‌کنند. بسیاری از سبزیجات از نظر کاروتنوئیدهایی مانند بتاکاروتن‌ها بسیار سرشارند. این مواد می‌توانند در برابر اشعه آفتاب و رادیکال‌های آزاد که باعث پیری پوست می‌شوند، محافظت ایجاد کنند.

برخی از بهترین منابع بتاکاروتن هویج، کدو تنبل و سیب زمینی شیرین است. بسیاری از سبزیجات سرشار از ویتامین C هستند که برای تولید کلاژن مهم است و اثرات آنتی اکسیدانی قوی دارد. سبزیجات با بیشترین ویتامین C شامل برگ‌های سبز، فلفل، گوجه فرنگی و کلم بروکلی هستند.

در یک مطالعه عملی، با مصرف روزانه ۱۸۰ میلی گرم ویتامین C به مدت ٤ هفته، فعالیت آنتی اکسیدانی پوست داوطلبان ۳۷٪ افزایش یافته بود. محققان در یک مطالعه دیگر نیز میزان کشسانی و سایر خصوصیات پوستی را در بیش از ۷۰۰ زن ژاپنی اندازه گیری کردند و دریافتند افرادی که بیشتر سبزیجات سبز و زرد می‌خورند، دارای چین و چروک کمتری هستند.

تخم کتان

دانه‌های بذر کتان فواید سلامتی شگفت انگیزی دارند. آن‌ها حاوی لیگنان هستند، که می‌توانند کلسترول، قند خون، انسولین، خطر ابتلا به سرطان پستان و پروستات را کاهش دهند. آن‌ها همچنین منبع خوبی از یک اسید چرب امگا ۳ به نام ALA هستند که از پوست شما در برابر اشعه آفتاب محافظت می‌کند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی فواید سلامتی چشمگیری را ارائه می‌دهد، که بسیاری از آن‌ها را می‌توان به محتوای بالای لیکوپن آن‌ها نسبت داد. لیکوپن نوعی کاروتنوئید است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و پروستات را کاهش می‌دهد. در یک مطالعه، خانم‌هایی که ترکیبی از غذاهای پر لیکوپن و سایر آنتی اکسیدان‌های گیاهی را خوردند، پس از گذشت ۱۵ هفته، در عمق چین و چروک کاهش قابل توجهی داشتند. پخت گوجه فرنگی با چربی‌های سالمی مانند روغن زیتون باعث افزایش قابل توجه جذب لیکوپن در بدن می‌شود.

ادویه جات

ادویه جات علاوه بر اینکه طعم خوبی به غذا اضافه می‌کنند حاوی ترکیبات گیاهی مختلفی هستند که اثرات مفیدی برای سلامتی شما دارد. تحقیقات نشان می‌دهد برخی از ادویه‌ها حتی ممکن است به جوانتر شدن پوست شما نیز کمک کند.

به عنوان مثال دارچین باعث افزایش تولید کلاژن می‌شود، که عامل مهمی در افزایش استحکام و خاصیت ارتجاعی پوست است. همچنین ممکن است آسیب‌های پوستی ناشی از قند خون بالا را کاهش بدهد. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که کپسایسین موجود در فلفل‌های قرمز، ممکن است برخی از تغییرات وابسته به سن در سلول‌های پوست می‌شوند، محافظت ایجاد کنند.

آب قلم

آب قلم اخیراً در بین افرادی که به سلامتی خود اهمیت می‌دهند، بسیار رواج یافته است. پختن استخوان‌های گوشت قرمز، مرغ یا ماهی ماده معدنی و سایر ترکیبات مفید آن‌ها را آزاد می‌کند. یکی از این ترکیبات کلاژن است که تاثیرات مثبتی بر سلامت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها دارد.

هنگام پختن، کلاژن به ژلاتین تجزیه می‌شود، که سرشار از اسیدهای آمینه گلیسین، پرولین و هیدروکسی پرولین است. بدن می‌تواند این اسیدهای آمینه را جذب کرده و از آن‌ها برای ایجاد کلاژن جدید در پوست استفاده کند.

مطالعات کنترل شده نشان داده اند که مصرف کلاژن ممکن است ضمن کاهش چین و چروک، خاصیت ارتجاعی پوست، رطوبت و استحکام پوست را بهبود بخشد. همچنین عمق چین و چروک در زنان یائسه که به مدت ۱۲ هفته مکمل کلاژن را به همراه سایر مواد مغذی پوست مانند ویتامین‌های C و E مصرف کردند، کاهش یافته است.

مقابله با افسردگی در روزهای کرونایی

گروه تغذیه و سلامت – بهتر است با همان روال هر روزه رفتن به محل کار، در ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. ما از وقتی که در خانه تنها هستیم در یک محیط اجتماعی نیستیم. این وضعیت گاهی اوقات می‌تواند مضر باشد، اما می‌توانیم ترس‌های خود را رفع کرده و از این فرصت برای بازگشت به دنیای درونی خود و ارزیابی خودمان استفاده کنیم.

رئیس گروه روانشناسی دانشگاه «استینیه» استانبول پیرامون افسردگی در ایام قرنطینه ضمن تاکید بر اهمیت فعالیت بدنی و تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی بدن خاطرنشان کرد که اضطراب بیش از حد در این فرایند بر سلامت تأثیر منفی خواهد گذاشت.

پروفسور«ریتا کریسپی اولگن» رئیس گروه روانشناسی دانشگاه استینیه استانبول پیرامون افسردگی ماندن در خانه، لغو برنامه‌های کاری و تفریحی و احساس محبوس شدن و کم‌حوصلگی شدید پس از شیوع ویروس کرونا در جهان، اظهار داشت: در این ایام فعالیت بدنی و تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی بدن اهمیت زیادی دارد. اضطراب بیش از حد نیز بر سلامت مان تأثیر منفی خواهد گذاشت.

وی خاطرنشان کرد: همه می‌توانند تحت تأثیر کرونا ویروس قرار بگیرند. این بیماری با همه یکسان رفتار می‌کند. همه در حال طی کردن یک روند هستیم.

پروفسور اولگن با اشاره به گسترش و فراگیر شدن کوید-۱۹ در سراسر جهان، گفت: در این دوره که بخش بزرگی از جامعه به علت شیوع این بیماری همه گیر به دنیای درونی خود روی آوردند، باید از این فرآیند برای کشف مجدد خود استفاده کنند.

این استاد دانشگاه با تاکید بر اینکه «در این ایام کرونایی و قرنطینه خانگی اخبار منفی یا ضد و نقیض رسانه‌های مجازی پیامدهای اضطراب و افسردگی و بی خوابی را به همراه خواهند داشت»، بیان کرد: «وقتی اضطراب زیاد می‌شود، زندگی سخت تر می‌شود. افسردگی بیش از حد فشار سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ما باید از اضطراب دوری کنیم. ما باید مراقب باشیم و از رسانه‌های اجتماعی به صورت انتخابی در این زمینه استفاده کنیم. به همین منظور می‌توانیم از برنامه‌های کاربردی در تلفن‌های هوشمند استفاده کرده و تمرینات مختلفی را انجام دهیم.»

به گفته این پزشک روانشناس، «بهتر است با همان روال هر روزه رفتن به محل کار، در ساعت مشخص از خواب بیدار شوید. ما از وقتی که در خانه تنها هستیم در یک محیط اجتماعی نیستیم. این وضعیت گاهی اوقات می‌تواند مضر باشد، اما می‌توانیم ترس‌های خود را رفع کرده و از این فرصت برای بازگشت به دنیای درونی خود و ارزیابی خودمان استفاده کنیم.»

پروفسور اولگن، در ادامه گفت: «باید از این دوره نامشخص و منفی معانی مثبتی به دست آوریم. شاید این دوره بتواند به ما در درک ارزش عزیزان‌مان بیشتر کمک کند و به نارضایتی‌ها پایان دهد.

تصمیم بگیریم که سالم زندگی کنیم و به تغذیه خود توجه کنیم. در این راستا می‌توان اهداف جدیدی را تعیین کرد و به جلو حرکت کرد. ممکن است مواردی وجود داشته باشد که ما آنها را به تعویق انداخته و غفلت کرده‌ایم را انجام دهیم. شاید بتوانیم کتاب‌هایی را بخوانیم که پیش از این وقتی برای آن نداشته ایم، شاید بتوانیم بنویسیم، با فرزندانمان وقت بگذرانیم.»

وی همچنین پیشنهاد کرد: می‌توانیم اولویت‌های خود را مرور کنیم. به عبارت دیگر، می توانیم از خودمان بپرسیم «آنچه تاکنون انجام داده ایم برای جامعه چقدر مفید هستند، خواسته های ما چیست، اولویت های ما چیست؟» با اندیشه اولویت های خود را تعیین کنیم. برای کسانی که در خانه تنها هستند پیگیری احوال دوستان، اقوام و آشنایان می تواند کمک زیادی کند.

این تا حد زیادی باعث کاهش میزان استرس، تشویش و نگرانی‌ها در فرد می‌شود. با خانواده و دوستان خود که مدت‌هاست با آنها ارتباط برقرار نکرده‌اید، از طریق تلفن و دیگر شبکه های اجتماعی می توانید صحبت کنید.

خوراکی‌هایی که حالتان را خوب می کند

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: مصرف برخی موادغذایی به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می‌کنند.

محمدتقی انوشه متخصص تغذیه و رژیم درمانی به معرفی برخی از خوراکی‌هایی که در کاهش میزان فشار روحی و روانی موثر هستند پرداخت و اظهار کرد: برخی از مواد غذایی در کاهش حجم فشارهای روحی نقش مسکن و تسهیل گر طبیعی را دارند و افراد باید در رژیم غذایی خود جایی برای مصرف این دسته از خوراکی ها داشته باشند.

انوشه افزود: در نظر گرفتن یک رژیم غذایی ترکیبی، با وجود انواع سبزیجات و پروتئین‌ها در داشتن روحیه‌ای خوب و شاداب موثر است.

انوشه تصریح کرد: موز میوه‌ای ضد افسردگی است و مصرف آن برای کاهش میزان استرسی که افراد در نتیجه مشکلات روحی و روانی به آن دچار هستند، توصیه می‌شود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی خاطرنشان کرد: شیر به عنوان یکی از انواع لبنیات که به کاهش استرس و کمتر شدن فشار روحی کمک می‌کند معرفی شده است و باید در رژیم غذایی روزانه افراد گنجانده شود.

انوشه همچنین یادآور شد: مصرف انواع ماهی و غذاهایی از این دست که حاوی امگا سه هستند به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می‌کند.

او اضافه کرد: گردو در دو نوع تازه و خشک آن که در میان دسته بندی آجیل‌ها قرار می‌گیرد و باید در سبد غذایی روزانه افراد وجود داشته باشد و افزودن آن به لیست خوراکی های مفید در افزایش تمرکز و کاهش میزان فشارهای روانی تاثیر گذار خواهد بود.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: شکلات تلخ با حواص متعددی در کاهش حجم فشارهای روحی و روانی بسیار موثر است. او همچنین یادآور شد: میوه‌ها و سبزی ها با خواص آنتی اکسیدانی که در خود دارند، می‌توانند به کاهش میزان فشارهای روحی و روانی و ایجاد استرس در بدن کمک کنند.

این پزشک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بیان کرد: مصرف مواد غذایی که حاوی ویتامین B هستند و در خوراکی‌های مثل نان و انواع غلات به وفور یافت می‌شوند، برای کاهش حجم فشارهای روحی و روانی توصیه می‌شود.

انوشه اضافه کرد: استفاده از مواد غذایی سبوس‌دار حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین D، استفاده از جگر، ماهی و تخم‌مرغ به تامین ویتامین D مورد نیاز بدن کمک می‌کنند و در نهایت منجر به کاهش میزان فشارهای روحی و روانی خواهند شد.

او تاکید کرد: مصرف انواع مواد غذایی در ترکیب متعادل و مناسب به کاهش فشارهای روحی و روانی کمک می‌کند.

د که مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹